

Un desayuno nutritivo es un aporte de energía que despierta tu cuerpo y tu mente. Te ayuda a empezar un día intenso, a concentrarte y a seguir hasta la hora del almuerzo. Procura tomar un desayuno equilibrado que incluya cereales, granos, proteínas y verduras o fruta.

Lléname de fibra y de proteínas

La fibra y las proteínas te ayudan a sentirte satisfecho. Incluir las en tu desayuno te aporta energía más duradera.

Elige comida alta en fibra:

- Elige pan, bagels o tortillas integrales o de grano entero.
- Compra cereales con al menos 4 gramos de fibra por porción.
- Toma un tazón de hojuelas de avena.
- Agrega semillas de linaza o de chía a los cereales o añádelas a un licuado.
- Cubre el yogurt con nueces y moras.
- Añade frijoles negros o lentejas a un wrap (burrito).

Ahorra tiempo con alimentos proteínicos rápidos:

- Queso, leche, yogurt
- Huevos
- Sobras de la comida anterior: carnes, aves, pescado
- Nueces, crema de cacahuates o frijoles, garbanzos, habas, lentejas, etc.



Mejora tu desayuno con frutas y verduras

Añade color, variedad y nutrientes a tus mañanas con verduras y frutas. Tanto si te apetecen sabores salados como si te encantan los dulces, siempre hay una verdura o una fruta para alegrar tu desayuno.

Salado

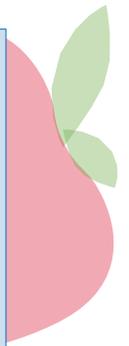
- A los huevos añádeles cebolla, pimientos y/o champiñones.
- Al sándwich de desayuno agrégale espinacas y jitomate.

Dulce

- Añade fruta a tus hojuelas de avena o a tus cereales fríos.
- Prepárate un licuado.
- Come fruta fresca local de temporada.

Empieza tu mañana con un desayuno balanceado

- Pan integral tostado, huevos y fruta
- Avena con fresas, leche y un chorrito de miel
- Bollos integrales con plátano y crema de cacahuete
- Burrito de huevos revueltos con verduras
- Licuado de fruta, yogurt o leche y un pan integral
- Yogurt con fruta y granola o con cereales secos
- Hot cakes o waffles con crema de almendras y fruta
- Bagel o pan integral con queso y rodajas de jitomate
- Cereales con leche y moras
- Sándwich de desayuno con huevo, queso, espinacas y champiñones
- Sobras de la cena de anoche... ¡no tienen por qué ser alimentos típicos de desayuno!



¡Gánale a las prisas en las mañanas!

Llena tu cocina de alimentos fáciles y rápidos de preparar. Anótalos en tu lista de la compra para tenerlos siempre a la mano en las mañanas más ajetreadas, tanto si comes en casa, como si te vas a trabajar.

- Queso, tiras de queso, yogurt, leche
- Fruta fresca o en conserva, puré de manzana
- Semillas, crema de cacahuete o de almendra
- Galletas saladas, barritas de cereales
- Mezcla de nueces y frutos secos
- Pasas, ciruela pasas, etc.

Prepara tu desayuno con anticipación para que esté listo para comer cuando lo necesites:

- Huevos duros o revueltos con verduras
- Magdalenas, hot cakes o waffles
- Avena remojada de la noche a la mañana o al horno
- Huevos con salsa, sándwich de huevo con mayonesa, lechuga y limón



Muy temprano en las mañanas:

Si empiezas el día muy temprano y no tienes hambre para un desayuno completo, prueba comer un tentempié pequeño y energizante. Prueba con una manzana y queso, un vaso de leche y un puñado de frutos secos o un bollo con crema de cacahuete o de almendras.